

## Karrysalat (6 pers.)

### ***Ingredienser:***

100 gr. mager græsk yoghurt (2%)

1 spsk. miracle whip 16%

1 hårdkogt æg

30 gr. løg

30 gr. syltet drueagurk

30 gr. æble

karry og gurkemeje efter smag

salt og peber efter smag.

### ***Sådan gør du:***

1. Æg, løg, æble og drueagurk hakkes fint.
2. Rør græsk yoghurt med miracle whip.
3. Vend de finthakkede grøntsager og frugt i.
4. Smag til med salt, peber, karry og gurkemeje.
5. Pynt evt. med tomat, karse eller lign.

### **Næringsindhold:**

Energi: 394 KJ pr. 100 gr.

Fedt: 4 gr. pr. 100 gr.

Tilbehør - K



Livsstilscentret  
Brædstrup Sygehus